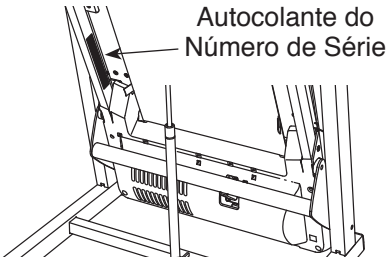
WESLO®
CADENCE 21.0

Modelo nº WETL49710.2
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

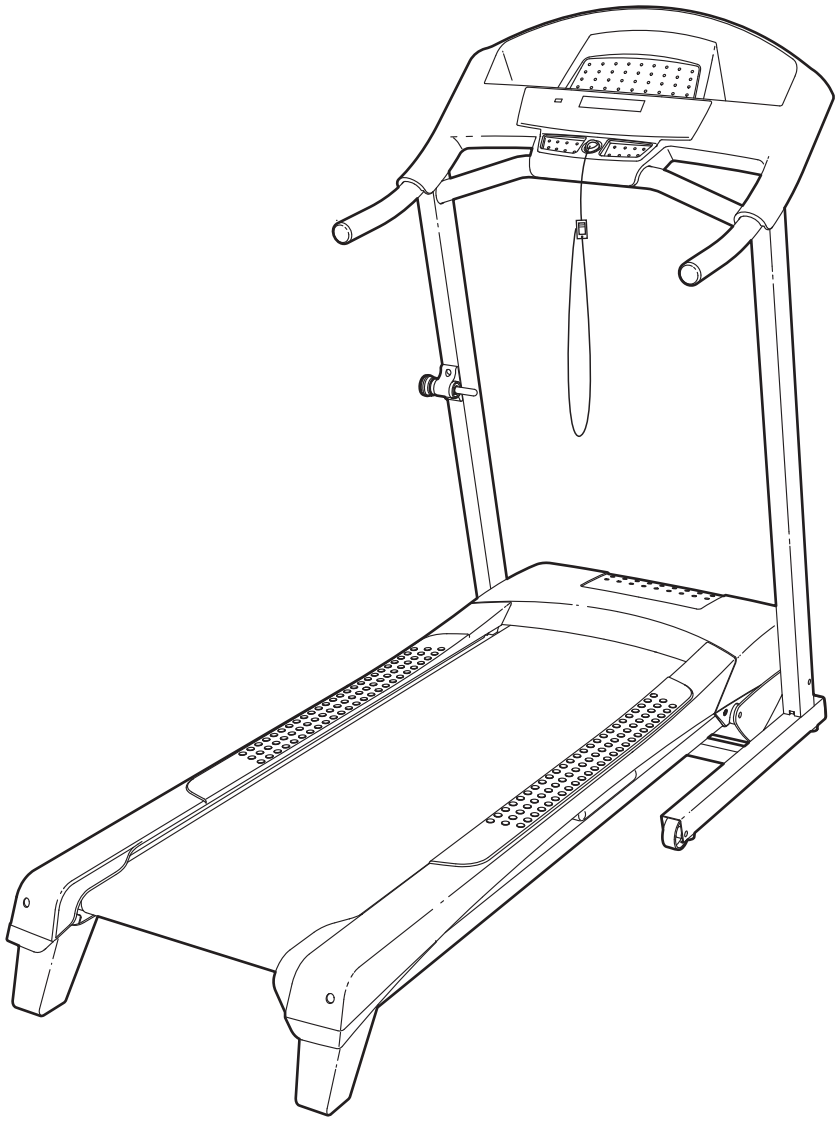
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



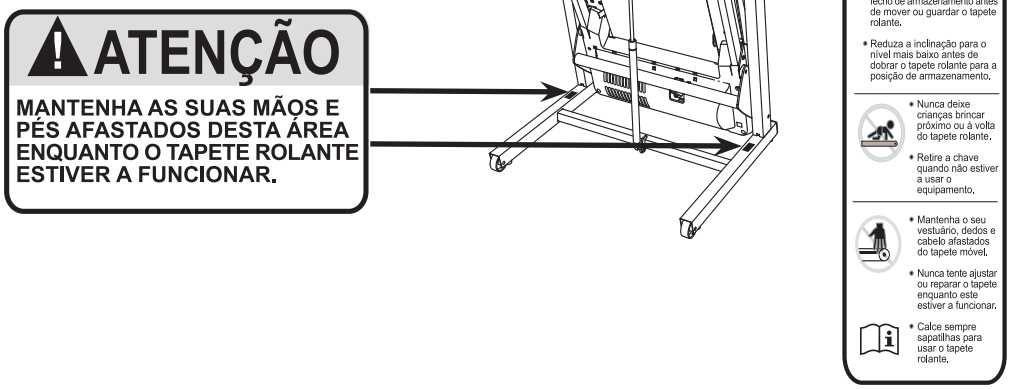
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 11
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 17
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 18
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 21
LISTA DE PEÇAS 24
DIAGRAMA AMPLIADO 25
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

WESLO é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores da consola estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser usado por pessoas com peso até 120 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado para utilizar o tapete rolante. Não utilize vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos a utilização de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre sapatilhas. Nunca utilize o tapete rolante descalço, calçado apenas com meias ou de sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 11), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 18 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 13).**

17. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

18. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

20. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a usar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, desligar o cabo de alimentação e colocar o interruptor na posição de desligado. (Consulte o desenho da página 5 para ver a localização do interruptor.)**

21. **Não tente elevar, baixar ou mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 17. Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.**

22. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segura firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

23. **Não altere a inclinação do tapete rolante colocando objectos debaixo do mesmo.**

24. **Nunca deixe cair nem insira objecto nenhum em qualquer abertura do tapete rolante.**

25. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

26. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

27. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante WESLO® CADENCE 21.0. O tapete rolante CADENCE 21.0 combina tecnologia avançada com um desenho inovador para o ajudar a tirar o maior partido do seu exercício no conforto da sua casa. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

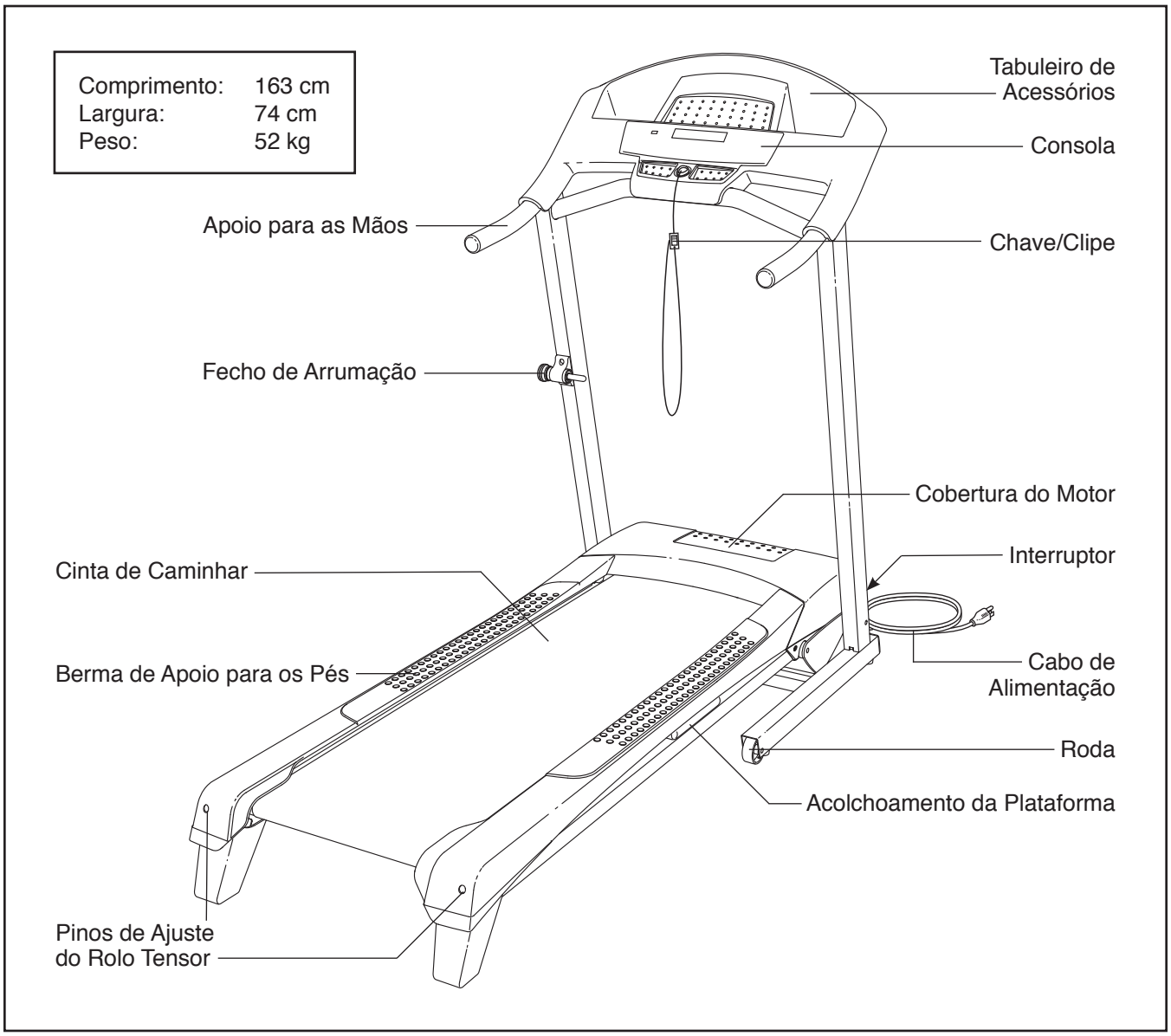
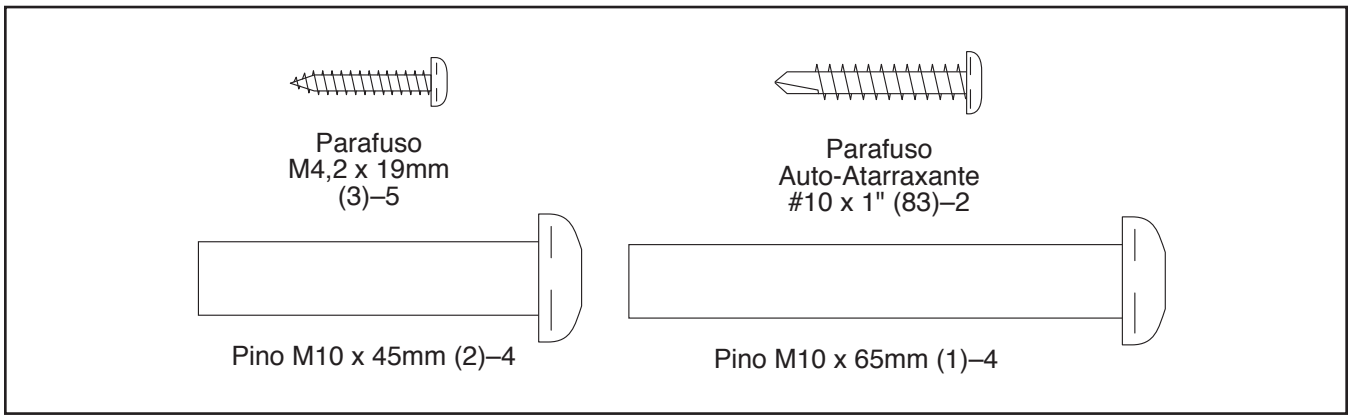


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As partes esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as partes direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas

uma chave Phillips

uma chave de parafusos standard

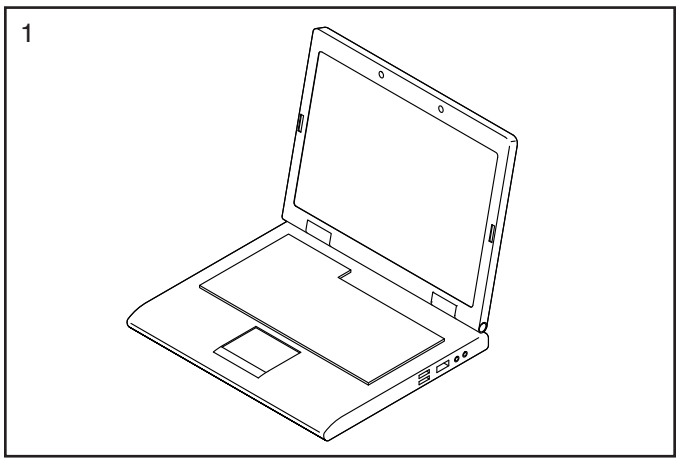
um alicate de pontas finas

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no computador e registe o produto.**

   - ativa a garantia
   - poupa tempo se precisar de contactar a Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, contacte a Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registe o produto.

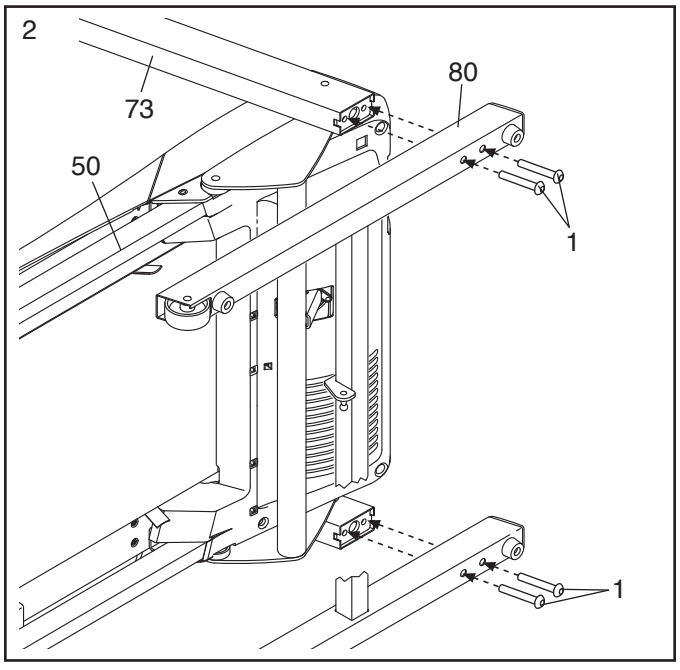


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

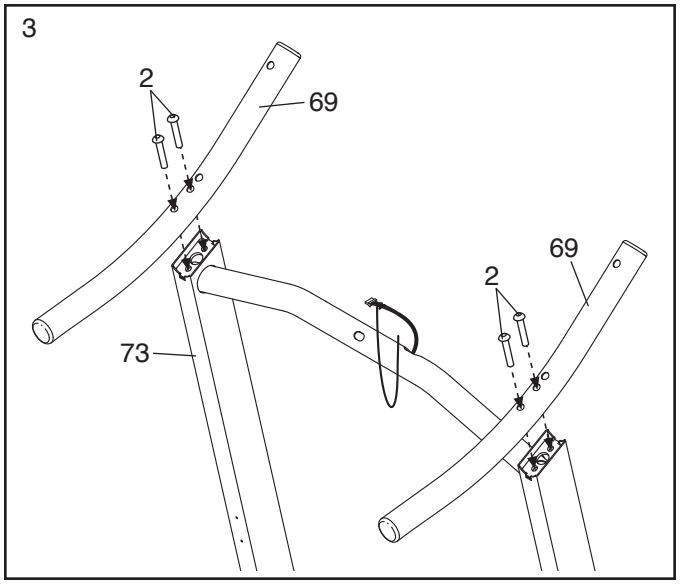
   Com a ajuda de outra pessoa, incline cuidadosamente o tapete rolante para o lado esquerdo. Desdobre a Estrutura (50) para longe das Barras Verticais (73). Não se apoie nas Barras Verticais.

   Posicione a Base (80) conforme mostrado. Fixe a Base às Barras Verticais (73) com quatro Pinos M10 x 65mm (1). **Enrosque todos os quatro Pinos e, depois, aperte-os.**

   Eleve as Barras Verticais (73) de forma a Base (80) que fique plana no chão.

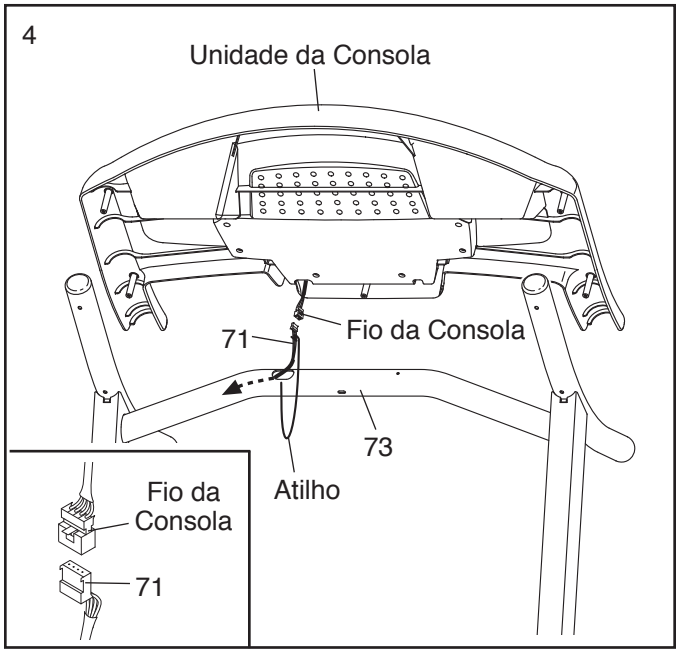


3. Fixe os Apoios para as Mãos (69) às Barras Verticais (73) com quatro Pinos M10 x 45mm (2). **Enrosque todos os quatro Pinos e, depois, aperte-os.**

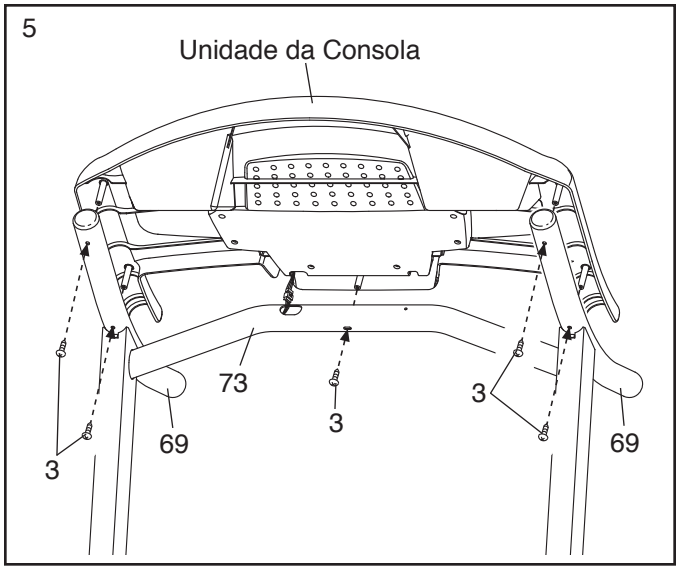


4. Com a ajuda de outra pessoa, segure na unidade da consola junto às Barras Verticais (73). Remova o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (71).

   Ligue o Fio da Barra Vertical (71) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Insira os conectores e o excesso de fio na barra de apoio das Barras Verticais (73).

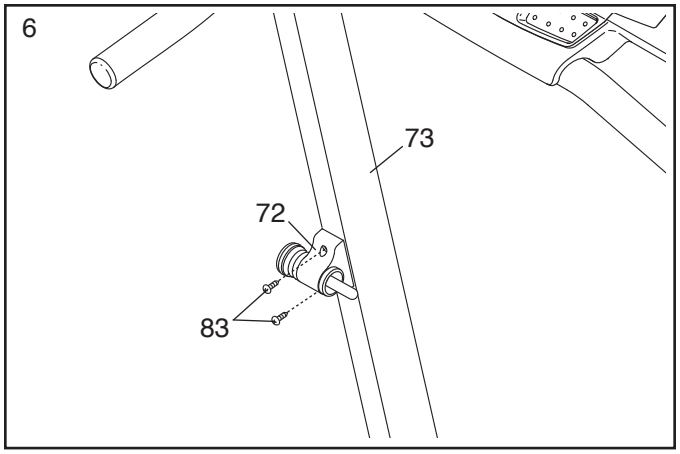


5. Fixe a unidade da consola às Barras Verticais (73) e aos Apoios para as Mãos (69) com cinco Parafusos M4,2 x 19mm (3). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.**



6. Fixe a Cobertura do Bloqueio (72) à Barra Vertical (73) esquerda com dois Parafusos Auto-Atarraxantes #10 x 1" (83); **insira ambos os Parafusos antes de apertar qualquer um deles.**

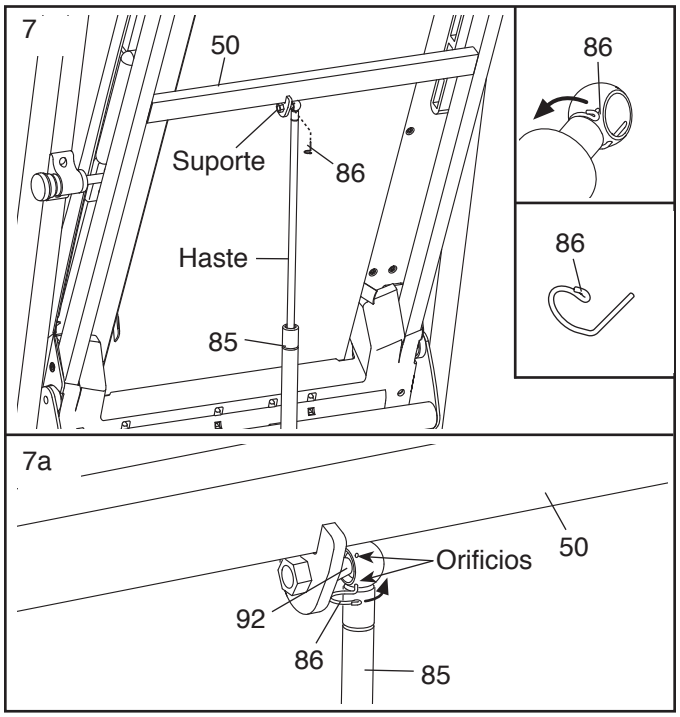
   Coloque o tapete rolante em posição de armazenamento (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 17).



7. Identifique a extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85). **Consulte os dois desenhos pequenos inseridos.** Localize o Clipe do Amortecedor (86) na extremidade da haste do Amortecedor a Gás. Com a unha ou uma chave de parafusos, faça pressão na extremidade do Clipe do Amortecedor para o soltar. Rode o Clipe do Amortecedor e, em seguida, retire-o do Amortecedor a Gás. **Evite perder o Clipe do Amortecedor.** Estão incluídos Clipes do Amortecedor extra.

   Em seguida, prima a extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85) o mais possível para dentro do Dispositivo de Montagem (92) no suporte do centro da Estrutura (50).

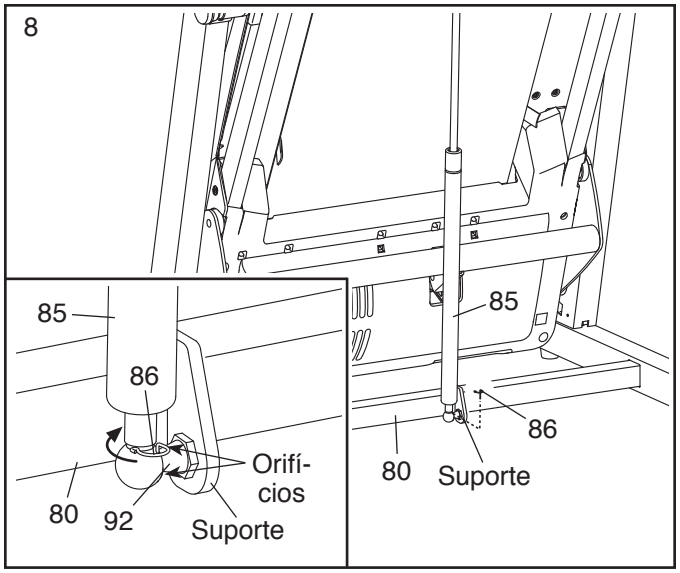
   Consulte o desenho 7a. Insira o Clipe do Amortecedor (86) nos dois orifícios pequenos indicados na extremidade da haste do Amortecedor a Gás (85). Em seguida, rode o Clipe do Amortecedor até este encaixar no Amortecedor a Gás.



8. Remova o Clipe do Amortecedor (86) da extremidade inferior do Amortecedor a Gás (85). Prima a extremidade inferior do Amortecedor a Gás contra o Dispositivo de Montagem (92) no suporte do centro da Base (80). Nota: Pode ser necessário rodar a Estrutura (não apresentada) ligeiramente para a frente ou para trás (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 17).

   Consulte o desenho inserido. Insira o Clipe do Amortecedor (86) nos dois orifícios pequenos indicados no Amortecedor a Gás (85). Rode o Clipe do Amortecedor até este encaixar no Amortecedor a Gás.

   Baixe o tapete rolante. Consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 17.



9. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Guarde as chaves sextavadas incluídas num lugar seguro. Uma das chaves sextavadas é usada para ajustar a cinta de caminhar (consulte a página 19 e 20). Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

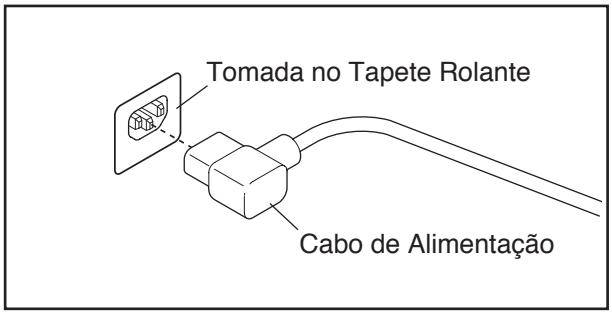
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

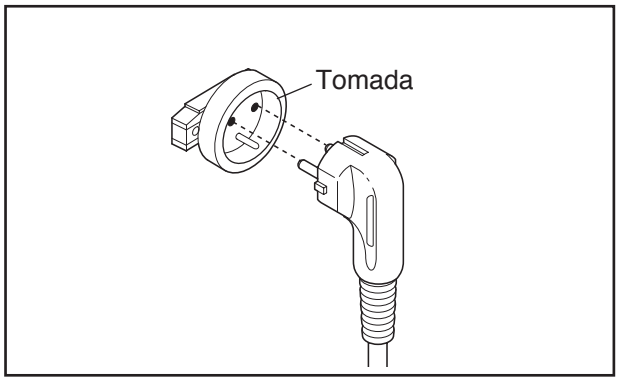
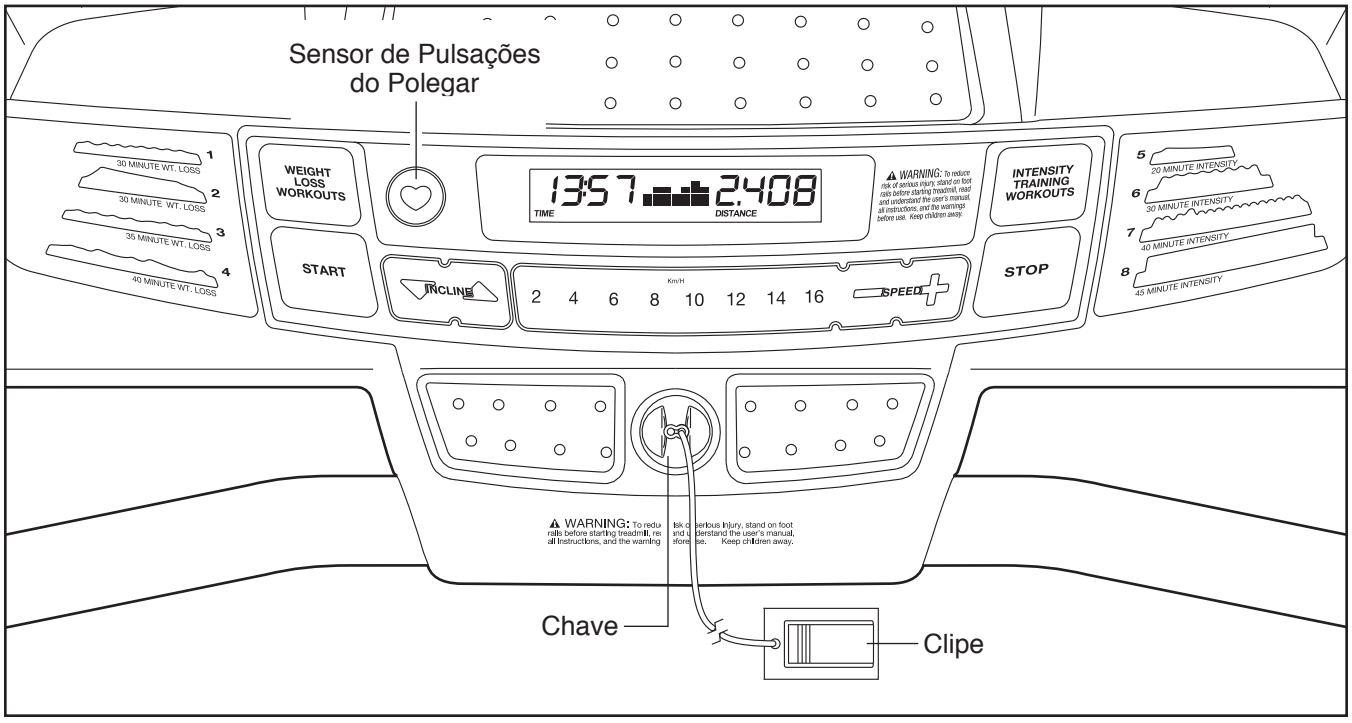


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma selecção de características concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes. Quando seleccionar o modo manual da consola, pode alterar a velocidade e inclinação do tapete rolante bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, os ecrãs mostrarão continuamente informações sobre o mesmo. Pode até medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações integrado.

A consola possui também oito sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e inclinação do tapete rolante à medida que orienta o utilizador através de uma sessão de exercício eficaz.

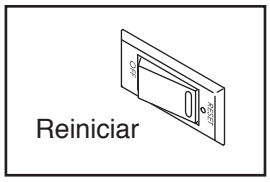
Para ligar a corrente, consulte a página 13. **Para usar o modo manual,** consulte a página 13. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 15. **Para usar O MODO DE INFORMAÇÕES,** consulte a página 16.

IMPORTANTE: Se houver uma película de plástico sobre a consola, retire-a. Para evitar danos na plataforma de caminhar, utilize calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. A primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar, e alinhe-a, se necessário (veja a página 20).

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 16. **Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.**

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.



Ligue o cabo de alimentação (ver a página 11). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de reinício.

IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (Parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 16 para desativar o modo de demonstração.

Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave (consulte o desenho da página 12) e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Quando a chave estiver inserida, o modo seleccionado é o modo manual. Se tiver seleccionado uma sessão de exercício predefinida, retire a chave e volte a inseri-la.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (Iniciar), o botão de aumento de Speed (velocidade), ou um dos botões numerados de velocidade.

   Se for premido o botão Start ou o botão de aumento da velocidade, a cinta de caminhar começará a deslocar-se à velocidade de 2 kms por hora. Enquanto se exercita, altere a velocidade da correia de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir a velocidade. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Nota: Depois de premidos os botões, a cinta de caminhar pode demorar um momento a atingir a velocidade selecionada.

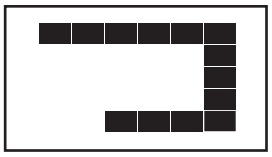
   Se premir um dos botões de velocidade numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã esquerdo. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar velocidade.

4. **Alterar a inclinação do tapete rolante conforme o desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir a Incline (Inclinação). De cada vez que premir um botão, a configuração de inclinação alterar-se-á em 0,5%; se mantiver um botão premido, a configuração de inclinação alterar-se-á rapidamente.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   A pista: A pista representa uma distância de 400 m (1/4 milhas). Enquanto caminha ou corre no tapete rolante, os indicadores em volta da pista aparecem sucessivamente até surgir a pista toda. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

   O ecrã esquerdo: Durante o exercício, o ecrã esquerdo pode mostrar o tempo decorrido e o número aproximado de calorias queimadas. O ecrã mostrará ainda o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 desta página). Nota: Durante uma sessão de exercício predefinida, o ecrã esquerdo mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.

   O ecrã direito: O ecrã direito pode mostrar a velocidade da cinta de caminhar e distância que caminhou ou correu.

   Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (Parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Para medir o seu ritmo cardíaco, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e coloque o polegar no sensor de pulsações (consulte o desenho na página 12). **Não exerça demasiada pressão; se o fizer, a circulação no polegar pode ficar limitada e a pulsação pode não ser detectada.** Quando a pulsação for detectada, o pequeno símbolo do coração no ecrã esquerdo piscará e será exibido o ritmo cardíaco. **Para maior precisão na leitura do ritmo cardíaco, mantenha o polegar no sensor de pulsações durante pelo menos 15 segundos.**

   Se o ritmo cardíaco apresentado parecer demasiado elevado ou demasiado baixo, ou se o ritmo cardíaco não for apresentado, levante o polegar durante alguns segundos e, em seguida, coloque-o novamente no sensor de pulsações. Lembre-se que deve ficar imóvel ao medir o ritmo cardíaco.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop e **ajuste a inclinação do tapete rolante para a configuração mais baixa. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de armazenamento.** Em seguida, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

   Quando acabar de usar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO USAR UMA SESSÁO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 11.

2. **Seleccione uma das seis sessões de exercício predefinidas.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de Weight Loss Workouts (exercícios de perda de peso) ou de Intensity Training Workouts (exercícios de treino de intensidade) até que surja no ecrã o número da sessão de exercício pretendida. A configuração de velocidade máxima da sessão de exercício seleccionada piscará no ecrã direito por alguns segundos e, em seguida, aparecerá a duração da sessão de exercício. Adicionalmente, passará através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento**

   Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar a Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente para as primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício predefinida está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Pode estar programada a mesma configuração de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil mostrará a sua progressão. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso.

   No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, as mesmas aparecerão no ecrã durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do programa fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode alterá-la premindo os botões de Speed ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do segmento seguinte.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). Para reiniciar a sessão de exercício, prima o botão Iniciar ou o botão de aumentar velocidade. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustará automaticamente a configuração de velocidade para o mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 14.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 14.

6. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 7 na página 14.

O MODO DE INFORMAÇÕES

A consola inclui um modo de informação que lhe permite ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã e seleccionar um sistema de medida em milhas ou quilómetros. O modo de informação também regista as informações de utilização do tapete rolante.

Para seleccionar o modo de informação, mantenha premido o botão Stop (parar), insira a chave na consola e depois largue o botão Stop. Quando for seleccionado o modo de informação, aparecerão no ecrã as seguintes informações:

A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funciona normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reposição e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver activado, aparecerá um “d” no ecrã esquerdo enquanto estiver seleccionado o modo de informação. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir a Speed (velocidade).

Também surgirá no ecrã esquerdo um “M,” para quilómetros métricos, ou um “E,” para milhas inglesas. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar a velocidade.

O ecrã mostra o número total de horas durante as quais o tapete rolante foi utilizado e o número total de milhas ou quilómetros que a cinta de caminhar se deslocou, cada um durante alguns segundos.

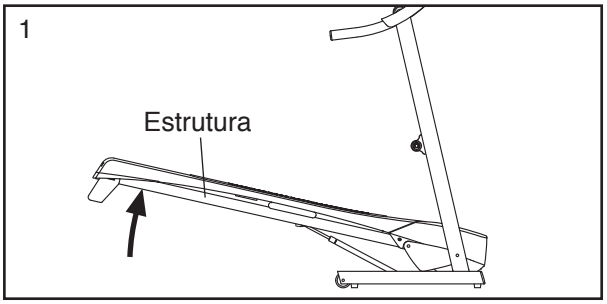
Para sair do modo de informação, remova a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

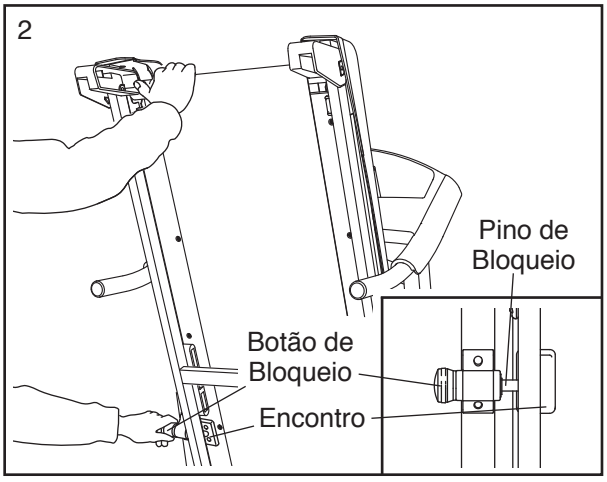
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Antes de dobrar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa. Se não o fizer, poderá danificar o tapete rolante ao dobrá-lo. Retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou transportar o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.** Levante a estrutura até meia altura da posição vertical.



2. Segure firmemente no tapete rolante com a mão direita, conforme mostrado. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Levante a estrutura até que o encontro passe pelo pino de bloqueio. Em seguida, solte lentamente o botão de bloqueio. **Certifique-se de que o encontro esteja encostado ao pino de bloqueio.**

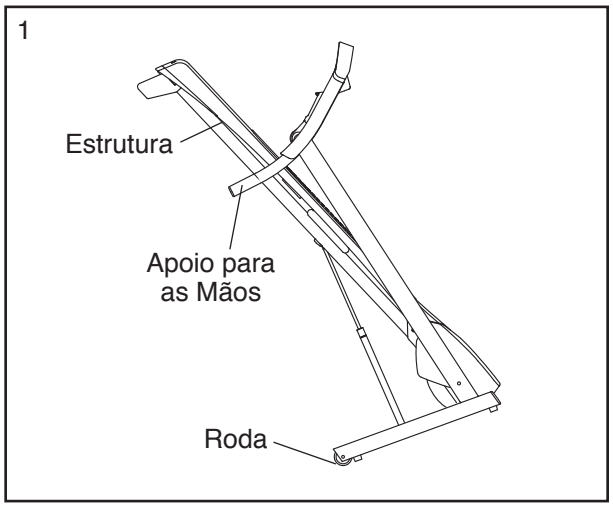


Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o encontro esteja encostado ao pino de bloqueio. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior do tapete rolante com a mão direita conforme apresentado. Puxe o botão de bloqueio para a esquerda e segure-o. Em seguida, baixe a estrutura até passar o pino de bloqueio. Depois, solte o botão de bloqueio.

2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

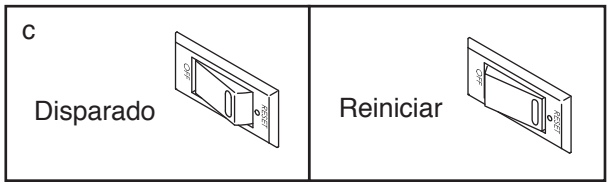
A maioria dos problemas com o tapete rolante pode ser resolvida através dos passos descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa anterior deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 11). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado.

c. Remova a chave da consola. Reintroduza a chave na consola.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa anterior deste manual.

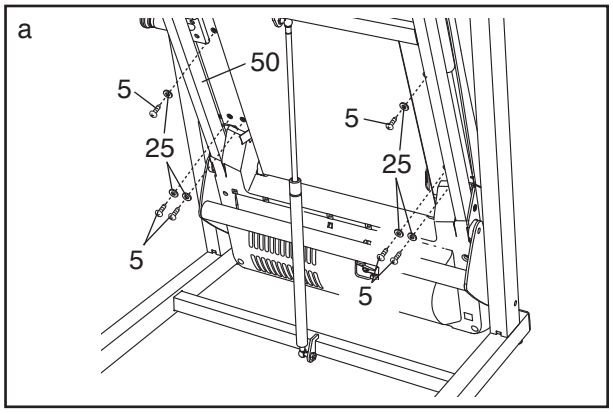
SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da consola

a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser usado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÕES na página 16 para desativar o modo de demonstração.

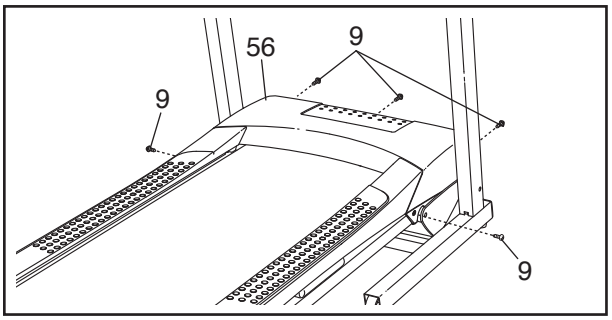
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Coloque o tapete rolante em posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 17).

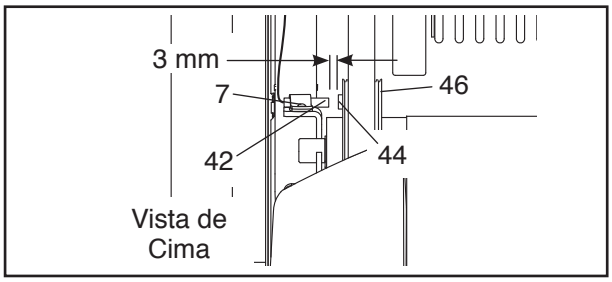
Retire os seis Parafusos de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm (5) indicados e as seis Anilhas Planas da Berma de Apoio para os Pés (25). Em seguida, baixe a Estrutura (50) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 17).



Retire os cinco Parafusos de Cabeça de Anilha M4,2 x 19mm (9) indicados. Depois, remova cuidadosamente a Cobertura do Motor (56).



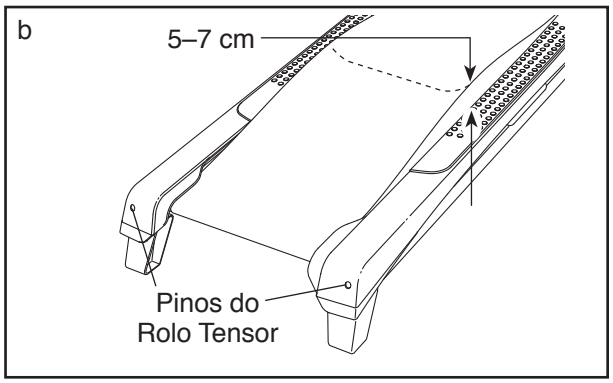
Localize o Interruptor de Lâmina (42) e o Íman (44) no lado esquerdo da Polia (46). Rode a Polia até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas é de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Auto-Atarrachante M4,2 x 13mm (7), mova ligeiramente o Interruptor de Lâmina e volte a apertar o Parafuso. Fixe novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) e corra no tapete rolante durante alguns minutos para verificar a leitura correcta da velocidade.



SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar um cabo de extensão, utilize apenas um cabo de 3 condutores, (1 mm^2), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for apertada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ser danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

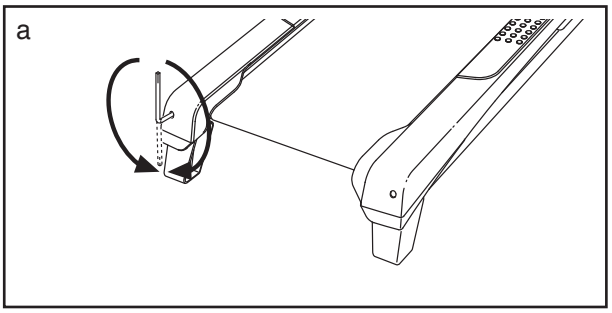


c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

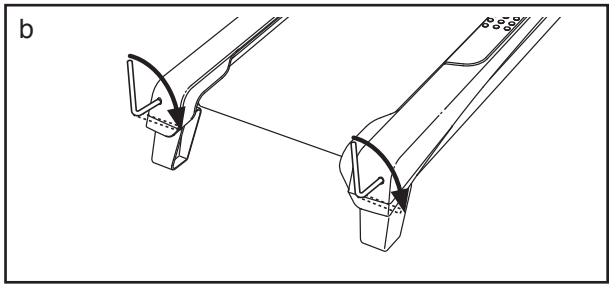
d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando nela caminhar alguém caminhar nela, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

SINTOMA: A correia de caminhar não está centrada ou desliza quando é pisada

a. **Se a cinta de caminhar tiver deslizado para a esquerda,** comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode o pino do rolo tensor esquerdo 1/2 volta no sentido horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. **Se a cinta de caminhar tiver deslizado para a direita,** rode o pino do rolo tensor esquerdo 1/2 volta no sentido anti-horário. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



b. **Se a cinta de caminhar escorregar quando se anda em cima dela,** comece por retirar a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os pinos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

a. Com a chave na consola, prima um dos botões de Incline (inclinação). **Enquanto a inclinação estiver a ser alterada, retire a chave.** Após alguns segundos, insira novamente a chave. O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e, em seguida, voltará ao nível mínimo. Desta forma o sistema de inclinação fica novamente calibrado.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

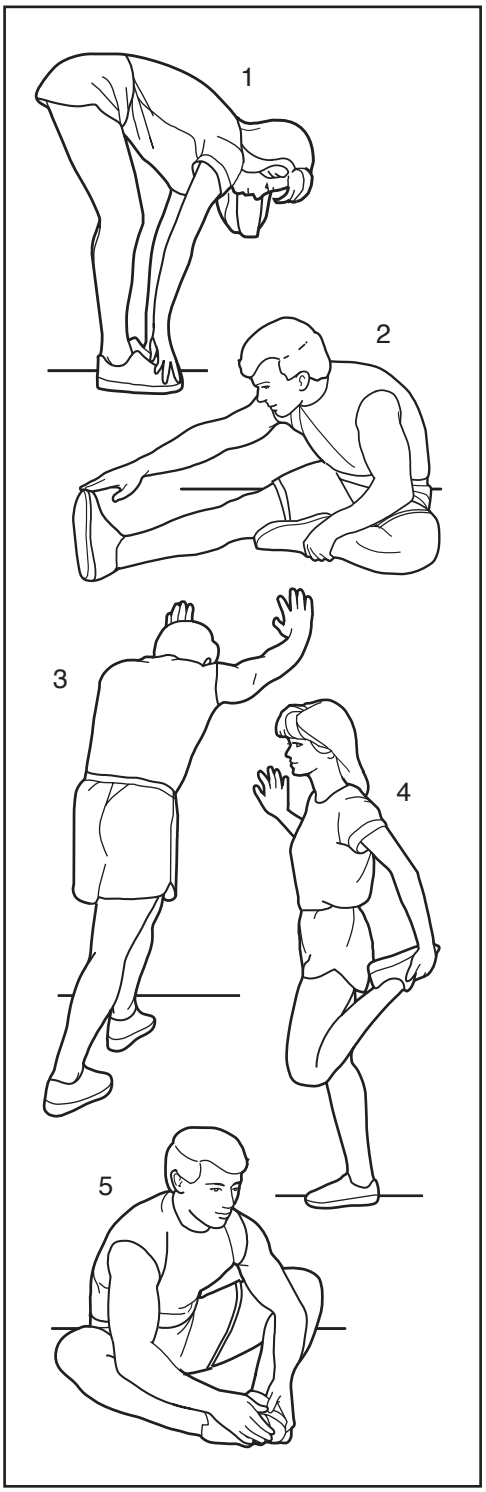
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WETL49710.2 R0413A

Nº	Qtd.	Descrição
1	4	Pino M10 x 65mm
2	4	Pino M10 x 45mm
3	21	Parafuso M4,2 x 19mm
4	2	Pino M8 x 35mm
5	18	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 13mm
6	6	Parafuso M4,2 x 13mm
7	1	Parafuso Auto-Atarrachante M4,2 x 13mm
8	4	Parafuso Auto-Atarrachante M4,2 x 19mm
9	5	Parafuso de Cabeça de Anilha M4,2 x 19mm
10	1	Parafuso Brilhante M4,2 x 13mm
11	9	Parafuso M4 x 10mm
12	4	Pino M8 x 30mm
13	4	Parafuso com Ranhura M4,2 x 13mm
14	2	Pino M6 x 70mm
15	2	Pino do Motor 1/4"
16	1	Pino M8 x 102mm
17	2	Pino M8 x 20mm
18	2	Pino 3/8" x 2"
19	2	Pino M10 x 58mm
20	2	Pino M10 x 110mm
21	4	Anilha em Forma de Estrela M6
22	2	Anilha em Forma de Estrela M8,4
23	4	Anilha em Forma de Estrela M4,2
24	2	Espaçador da Polia Frontal
25	14	Anilha Plana da Berma de Apoio para os Pés
26	4	Anilha Plana #8
27	2	Anilha em Forma de Estrela M10
28	2	Anilha Plana M10
29	6	Porca de Flange M8
30	1	Pé Posterior Direito
31	1	Porca M8
32	4	Porca de Poliuretano 3/8"
33	3	Clipe da Cobertura #8
34	1	Pé Posterior Esquerdo
35	1	Chave Sextavada 6 mm
36	1	Chave Sextavada 4 mm
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho
39	1	Encontro
40	2	Acolchoamento da Plataforma
41	2	Guia da Cinta
42	1	Interruptor de Lâmina
43	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
44	1	Íman
45	1	Correia de Transmissão
46	1	Rolo de Tracção/Polia
47	1	Cinta de Caminhar
48	1	Plataforma de Caminhar
49	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
50	1	Estrutura
51	1	Suporte do Rolo Tensor Direito
52	1	Motor de Inclinação
53	1	Estrutura de Inclinação
54	1	Rolo Tensor
55	1	Suporte do Rolo Tensor Esquerdo
56	1	Cobertura do Motor
57	1	Suporte do Motor de Tracção
58	1	Motor de Tracção
59	1	Suporte de Electrónica
60	1	Controlador
61	1	Tabuleiro Inferior
62	1	Interruptor
63	1	Passa-Fios
64	1	Cabo de Alimentação
65	4	Atilho 8"
66	1	Atilho para Fio Amovível
67	1	Base da Consola
68	4	Tampa do Apoio para as Mãos
69	2	Apoio para as Mãos
70	1	Consola
71	1	Fio da Barra Vertical
72	1	Cobertura do Bloqueio
73	1	Barra Vertical
74	1	Chave/Clipe
75	3	Atilho para Fio
76	4	Espaçador da Estrutura
77	2	Tampa da Base
78	4	Protecção da Base
79	2	Roda
80	1	Base
81	1	Passa-fios da Barra Vertical
82	2	Anilha Plana 1/4"
83	2	Parafuso Auto-Atarraxante #10 x 1"
84	1	Unidade do Pino de Bloqueio
85	1	Amortecedor a Gás
86	2	Clipe do Amortecedor
87	1	Filtro
88	1	Receptáculo
89	1	Cabo de Alimentação - Reino Unido
90	1	Transformador
91	2	Porca 5/16"
92	2	Dispositivo de Montagem
93	1	Pino 3/8" 1 3/4"
94	1	Pino 3/8" 1 1/4"
95	2	Autocolantes de Aviso
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº WETL49710.2 R0413A

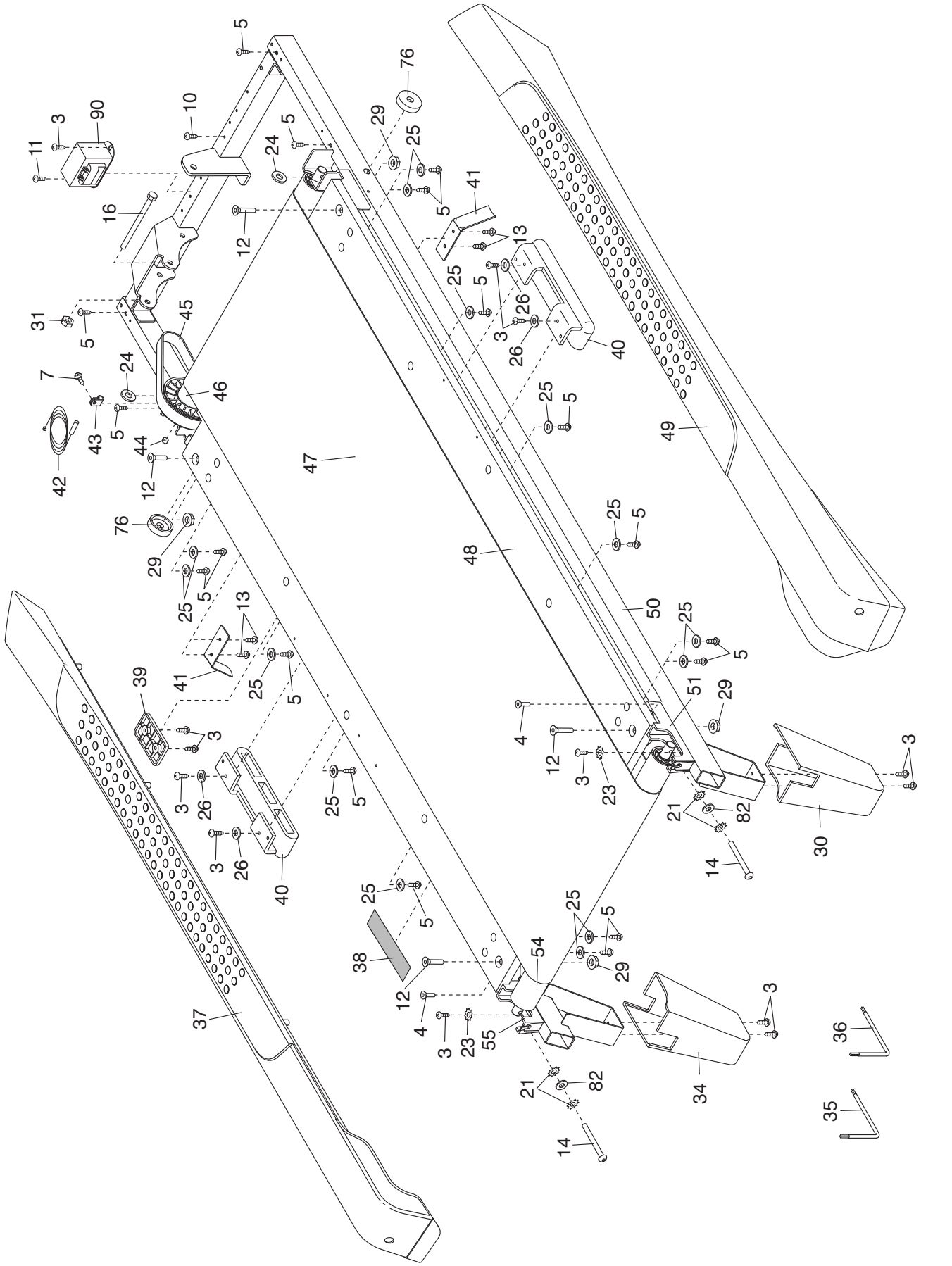


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº WETL49710.2 R0413A

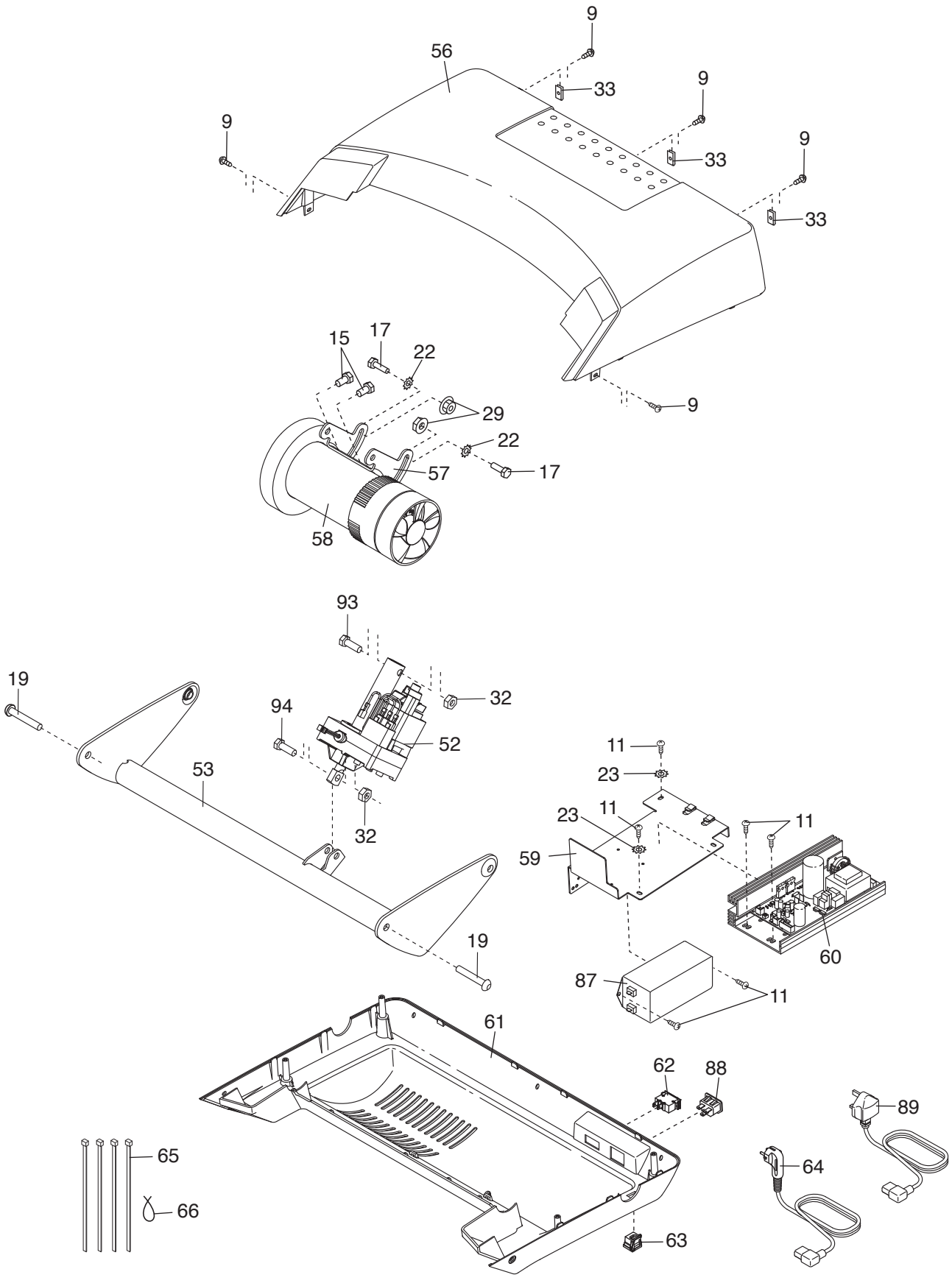
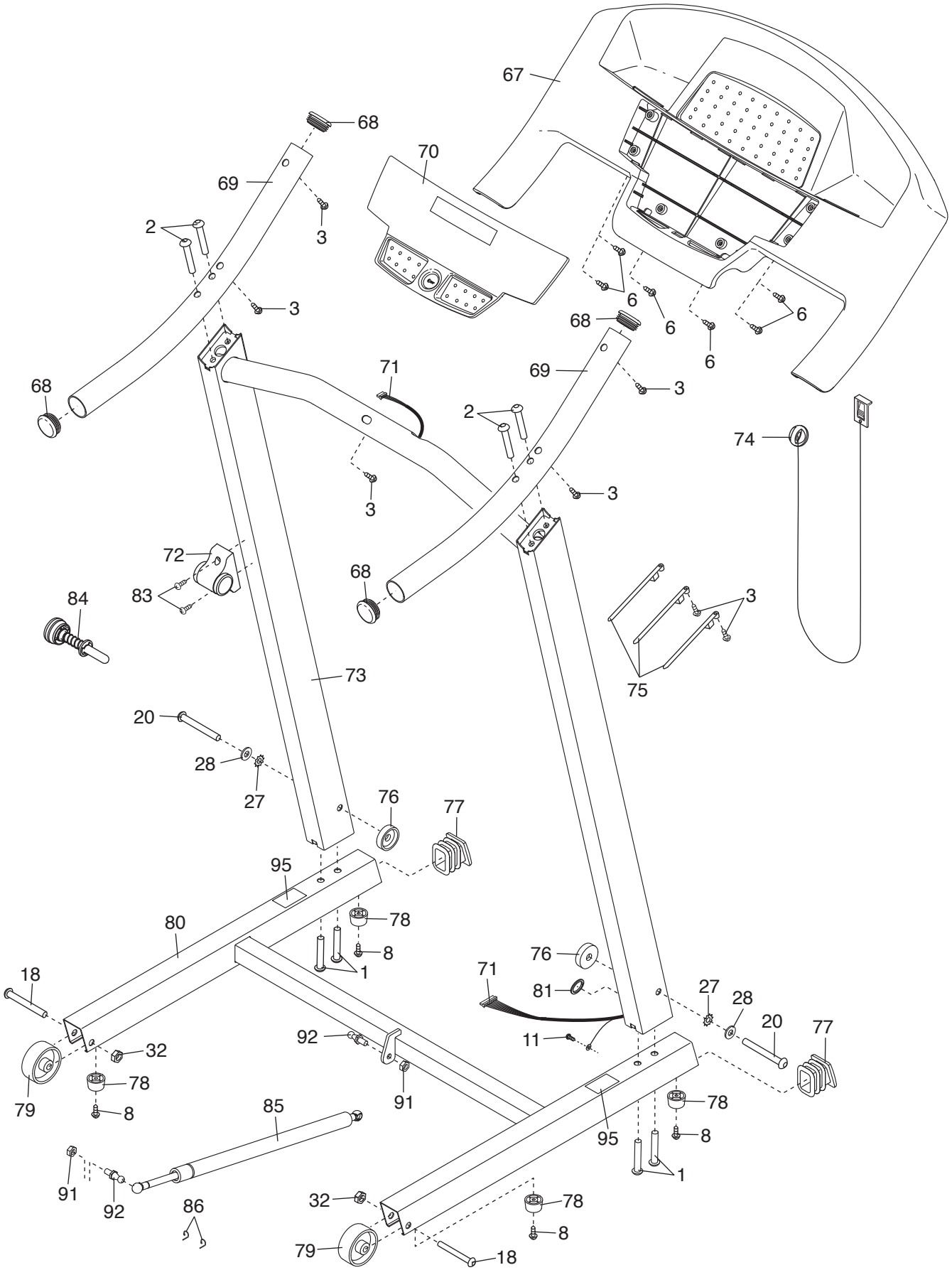


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº WETL49710.2 R0413A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 345574 R0413A

Impresso China © 2013 ICON IP, Inc.